

Paso 1

Controle su peso todos los días

Pésese todas las mañanas. Pésese apenas se levante, después de ir al baño.

- Escriba su peso en un calendario, cada día.
- Lleve el calendario con usted cuando vaya al médico o a la clínica.
- Llame a su proveedor si aumenta más de 5 libras en una semana.



Paso 2

Pregunte acerca de las medicinas para el corazón

Pregúntele a su médico si debe tomar medicinas para el corazón. Ciertas medicinas pueden ayudarle a vivir más y a sentirse mejor.

Paso 3

Conozca los síntomas de un problema cardíaco

Llame al médico si:

- Tiene dificultades para respirar.
- Aumenta más de 3 libras en un día o 5 libras en una semana.
- Tiene tos en la noche.
- Se le hinchan los tobillos, los pies, las piernas o el estómago.
- Se siente más cansado o débil que de costumbre.

Paso 4

Vacúnese contra la gripe

La gripe puede enfermar gravemente a la gente con problemas cardíacos. Pregúntele al médico si debe vacunarse contra la gripe (influenza) cada año. Su plan de salud de Illinois paga estas vacunas.

Paso 5

Coma menos sal y menos cosas saladas

La sal hace que su cuerpo retenga líquidos. El exceso de líquido hace que su corazón trabaje más. No agregue sal a los alimentos y manténgase alejado de las cosas saladas.





Paso 6

Controle su presión sanguínea

La presión alta hace que el corazón trabaje más. Usted puede tener otros problemas de salud si tiene la presión alta. Pida que revisen su presión sanguínea en cada visita médica. Siempre tome las medicinas para la presión tal como se lo haya indicado el médico.



Llame al **1-800-973-6792** y hable con una enfermera del programa del corazón de **Your Healthcare Plus** si tiene cualquier pregunta o inquietud acerca de la salud.

Para hablar con una enfermera, quienes usan un teletipo (TTY), deben llamar al **1-888-317-2697** o a su servicio local de retransmisión de telecomunicaciones.

Cuide su corazón y siéntase mejor



Your **Healthcare Plus**™

La Mejor Ayuda para Mejorar su Salud

Un beneficio gratuito del

iHFS ILLINOIS DEPARTMENT OF
Healthcare and
Family Services